

Er dit parforhold eller ægteskab gået i opløsning?

For de fleste er det rasende hårdt at sige farvel til et parforhold, uanset om I har været gift eller været papirløse kærester.

Bliver man forladt, er det normalt at opleve for eksempel chok, sorg, raseri, tomhed, jalousi og mange andre overvældende følelser.

Er man den, der har brudt forholdet, kan man føle for eksempel skam, skyld, tvivl og såmænd også sorg og vrede.

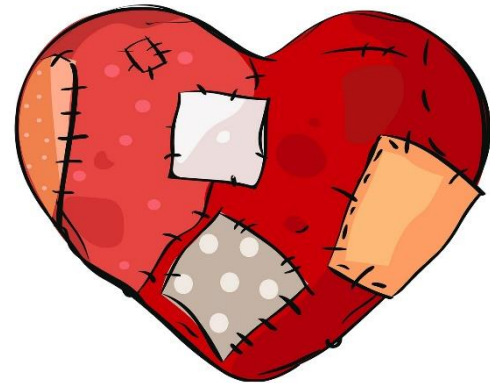
Vi har et fællesskab til dig: Det bedste middel mod de mange følelser er at dele dem med andre, der er i lignende situationer.

De forstår, hvad du går igennem, når du deler dine egne tanker. Når du lytter til de andres oplevelser, kan du få nye perspektiver på din situation.

Præcis det kan du opleve i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted's nye gruppe for mennesker med brudte parforhold.

Gruppen mødes: Hver mandag kl. 16:30 til 18:30.

Første gang er 28. april 2025, og sidste gang er 16. juni 2025.



Tovholder

Camilla Heisselberg: Er næsten færdiguddannet psykolog og pt. tilknyttet selvhjælpen i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted på deltid.

Mødestedet er: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

Tilmelding + flere informationer:

Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte: lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.